

Подхватили грипп?



Внезапно у вас появились кашель, головная боль, ломота во всем теле, повышенная температура... Все перечисленное может быть симптомами **ГРИППА**. Это заболевание может вызвать очень сильное недомогание, но большинство людей, заболевших гриппом, успешно лечатся на дому. Ежегодная прививка против гриппа может предотвратить заражение, но если вы все же подхватили грипп, следуйте следующим полезным советам.

Советы по лечению гриппа

- Потребляйте достаточное количество жидкостей.
- Старайтесь не воздерживаться от приема пищи.
- Побольше отдыхайте.
- При необходимости принимайте такие отпускаемые без рецепта обезболивающие препараты, как Tylenol® и Advil® (НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не давайте аспирин детям и подросткам для облегчения гриппоподобных симптомов, например, для снижения температуры).
- Полощите горло соленой водой, чтобы уменьшить боль в горле.
- Не употребляйте алкоголь и не курите.

Защищайте других людей от заражения

- Избегайте близких контактов с другими членами семьи.
- Чаще мойте руки.
- Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле и чихании.
- Использованные салфетки следует сразу же выбросить и вымыть руки.

Позвоните своему врачу, если вы подозреваете, что заразились гриппом. Ваш врач сможет определить, нужно ли вам прийти на прием. Некоторые люди подвержены большему риску тяжелых осложнений при гриппе, поэтому такие люди должны быть осмотрены врачом. Большему риску тяжелых осложнений подвержены пожилые люди, беременные женщины, маленькие дети и страдающие хроническими заболеваниями.

При каких симптомах следует немедленно обратиться за врачебной помощью

У детей

- Частое или затрудненное дыхание
- Синюшность кожных покровов
- Недостаточное потребление жидкостей
- Чрезмерные сонливость и вялость
- Ребенок не хочет на руки
- Симптомы гриппа сначала улучшаются, но затем температура снова повышается и кашель усиливается
- Повышенная температура, сопровождаемая сыпью

У взрослых

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боли или чувство тяжести в груди или животе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная рвота



Более подробная информация на сайте:
www.nj.gov/flu



9/07